

Sumber Efikasi Diri Atlet Basket Junior: Peran Pengalaman Keberhasilan dan Pengalaman Vikarius?

Nathaniel Richard Wasistha Putra¹, Marselius Sampe Tondok¹✉

¹Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Raya Kalirungkut, Surabaya, Indonesia

Corresponding author*

Email: marcelius@staff.ubaya.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:
Efikasi-diri; Kondisi Fisiologis-Emosional; Pengalaman Keberhasilan; Pengalaman Vikarius; Persuasi Verbal

Keywords:
Self-Efficacy; Physiological-Emotional States; Mastery Experience; Vicarious Experience; Verbal Persuasion

Abstrak

Efikasi diri merupakan aspek psikologis penting yang memengaruhi performa atlet. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan pengalaman keberhasilan, pengalaman vikarius, persuasi verbal, dan kondisi fisiologis-emosional dengan efikasi diri pada atlet basket junior berusia 14–18 tahun. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei terhadap 122 atlet aktif klub CLS Knight Surabaya. Data dikumpulkan melalui skala efikasi diri dan skala sumber efikasi diri yang telah diadaptasi, kemudian dianalisis dengan korelasi dan regresi linier berganda. Hasil menunjukkan bahwa keempat variabel secara simultan berhubungan signifikan dengan efikasi diri ($R = 0,706$; $F = 29,09$; $p < 0,01$). Namun secara parsial, hanya pengalaman vikarius ($\beta = 0,397$; $p < 0,001$) dan pengalaman keberhasilan ($\beta = 0,265$; $p = 0,002$) yang signifikan. Temuan ini menegaskan pentingnya pengalaman langsung dan observasi model dalam membentuk efikasi diri atlet muda.

Abstract

Self-efficacy is an important psychological aspect that influences athletic performance. This study aims to examine the relationship between success experiences, vicarious experiences, verbal persuasion, and physiological-emotional conditions with self-efficacy in junior basketball players aged 14–18 years. This study used a quantitative approach with a survey design involving 122 active athletes from the CLS Knight Surabaya club. Data were collected using adapted self-efficacy and self-efficacy source scales, then analyzed using correlation and multiple linear regression. The results showed that all four variables were simultaneously and significantly related to self-efficacy ($R = 0.706$; $F = 29.09$; $p < 0.01$). However, partially, only vicarious experience ($\beta = 0.397$; $p < 0.001$) and success experience ($\beta = 0.265$; $p = 0.002$) were significant. These findings emphasize the importance of direct experience and model observation in shaping the self-efficacy of young athletes.

© 2025 Author

✉ Alamat korespondensi:
Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Raya Kalirungkut, Surabaya,
Indonesia

PENDAHULUAN

Bola basket telah menjadi salah satu olahraga paling populer di Indonesia, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Popularitas ini didorong oleh berbagai faktor, termasuk adanya liga profesional seperti

Indonesian Basketball League (IBL) dan kompetisi tingkat antar-sekolah seperti *Developmental Basketball League (DBL)*, yang memberikan kesempatan bagi pemain muda untuk menunjukkan kemampuan mereka dan bersaing di tingkat yang lebih tinggi (Agestin et

al., 2022). Seiring meningkatnya tuntutan kompetisi, tidak hanya aspek fisik dan keterampilan teknis yang menentukan performa atlet, melainkan juga faktor psikologis seperti motivasi, disiplin, fokus, dan ketahanan mental (Akbar, 2022).

Salah satu faktor psikologis yang mendapat perhatian besar dalam psikologi olahraga adalah efikasi diri (*self-efficacy*). Efikasi diri yang tinggi berhubungan positif dengan peningkatan kinerja atlet (Moritz et al., 2000). Beberapa riset terdahulu menunjukkan bahwa atlet yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuannya cenderung menunjukkan motivasi dan performa yang lebih baik dalam pertandingan (Hartoto et al., 2023; Yang, 2020). Selain itu, efikasi diri yang tinggi membantu atlet dalam mengelola emosi negatif (Villani et al., 2017), serta meningkatkan kepercayaan diri dalam pengambilan keputusan yang efektif selama pertandingan (Liu et al., 2024).

Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Atlet dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih percaya diri, mampu mengatasi tekanan, lebih cepat pulih dari kegagalan, serta menunjukkan motivasi yang konsisten (Hepler et al., 2021). Studi terkini juga menegaskan bahwa efikasi diri berperan penting dalam meningkatkan performa olahraga, terutama dalam situasi kompetisi yang penuh tekanan (Lochbaum et al., 2023). Sebaliknya, rendahnya efikasi diri berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan kompetitif dan kurangnya ketahanan psikologis atlet (Khaleghi et al., 2025).

Menurut teori sosial-kognitif Bandura (1997), terdapat empat sumber utama pembentukan efikasi diri, yaitu: (1) pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), di mana keberhasilan masa lalu menjadi bukti langsung kemampuan seseorang; (2) pengalaman vikarius (*vicarious experience*), yaitu observasi keberhasilan orang lain yang serupa; (3) persuasi verbal (*verbal persuasion*), berupa dukungan dan motivasi dari orang lain seperti pelatih atau rekan tim; serta (4) kondisi fisiologis dan emosional (*physiological and emotional states*), yang mencakup bagaimana individu menafsirkan keadaan fisik dan emosional dalam memengaruhi persepsi diri (Feltz, 1988; Hepler et al., 2021; Yang et al., 2024).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pengalaman keberhasilan merupakan

prediktor paling konsisten terhadap efikasi diri (Weinberg & Gould, 2019), sementara pengalaman vikarius juga terbukti penting terutama pada atlet junior yang minim pengalaman (Horn & Smith, 2019). Namun demikian, pengaruh persuasi verbal dan kondisi fisiologis-emosional masih menunjukkan hasil yang inkonsisten di berbagai penelitian (Baker, 2012; Sagar & Jowett, 2012).

Kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada konteksnya, yaitu menelaah sumber-sumber efikasi diri pada atlet basket junior Indonesia. Studi terkait efikasi diri pada atlet muda di Indonesia masih sangat terbatas, padahal pemahaman ini penting untuk mendukung pembinaan jangka panjang. Sebagian besar riset terdahulu dilakukan di luar negeri dengan konteks budaya dan sistem pembinaan olahraga yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian ini berkontribusi dalam memberikan gambaran empiris mengenai faktor-faktor dominan yang membentuk efikasi diri atlet basket muda di Surabaya, sekaligus memperkaya literatur psikologi olahraga di Indonesia.

Berdasarkan paparan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara pengalaman keberhasilan, pengalaman vikarius, persuasi verbal, dan kondisi fisiologis-emosional dengan efikasi diri atlet basket junior. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman tentang pembentukan efikasi diri dalam konteks olahraga remaja, serta menguji konsistensi teori Bandura pada populasi atlet muda Indonesia. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pelatih, klub, dan orang tua dalam merancang strategi pembinaan yang lebih efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet.

Bertolak dari kerangka teori dan hasil penelitian terdahulu, hipotesis penelitian ini adalah: (1) terdapat hubungan positif antara pengalaman keberhasilan dengan efikasi diri pada atlet basket junior; (2) terdapat hubungan positif antara pengalaman vikarius dengan efikasi diri pada atlet basket junior; (3) terdapat hubungan positif antara persuasi verbal dengan efikasi diri pada atlet basket junior; dan (4) terdapat hubungan positif antara kondisi fisiologis-emosional dengan efikasi diri pada atlet basket junior.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan survei untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari efikasi diri sebagai variabel tergantung, serta empat variabel bebas yaitu pengalaman keberhasilan, pengalaman vikarius, persuasi verbal, dan kondisi fisiologis dan emosional.

Partisipan

Subjek penelitian adalah atlet basket junior yang aktif berlatih di klub CLS Knight Surabaya, dengan rentang usia 14 hingga 18 tahun. Sebanyak 122 atlet dipilih sebagai sampel berdasarkan kriteria pernah mengikuti pertandingan basket, berstatus atlet, dan berjenis kelamin laki-laki atau perempuan. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *accidental sampling*.

Instrumen

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *online* yang disebarluaskan melalui *Google Form*, dengan teknik penskalaan *Likert 5* poin. Efikasi diri diukur menggunakan Skala *Basketball Self-Efficacy Assessment Scale* yang diadaptasi oleh Palomino (2024), sementara keempat sumber efikasi diri diukur dengan Skala *Source of Basketball Self-Efficacy Scale* yang juga telah diadaptasi oleh Usher & Pajares (2009).

Prosedur

Proses penelitian dimulai dengan koordinasi bersama pihak klub CLS Knight Surabaya untuk memperoleh izin pelaksanaan penelitian dan menjelaskan tujuan penelitian kepada pelatih serta atlet. Setelah itu, peneliti menyampaikan *informed consent* kepada partisipan dan orang tua/wali untuk memastikan kesediaan serta etika penelitian terpenuhi. Kuesioner dalam bentuk Google Form kemudian dibagikan secara daring kepada atlet yang memenuhi kriteria, dengan instruksi pengisian yang jelas, serta dilaksanakan dalam waktu latihan yang telah disepakati sehingga seluruh data diperoleh secara terkontrol dan seragam.

Analisis Data

Teknik analisis statistik data dilakukan menggunakan aplikasi *Jamovi versi 2.6.44*. Proses analisis meliputi *screening data* untuk memilih partisipan dan pola respons, uji validitas (validitas isi melalui penilaian ahli dan validitas struktur internal melalui *Confirmatory Factor Analysis (CFA)*), serta uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's α* dan *McDonald's ω*, yang hasilnya menunjukkan bahwa instrumen penelitian ini memiliki konsistensi internal yang baik dengan nilai lebih besar dari 0,70. Sebelum

pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi normalitas (melalui *skewness*, *kurtosis*, *histogram*, dan *Q-Q plot*) dan uji linearitas (melalui *scatter plot residual*). Hipotesis diuji menggunakan uji statistik parametrik, yaitu regresi linear berganda, dengan kriteria signifikansi $p < 0,05$.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara pengalaman keberhasilan, pengalaman vikarius, persuasi verbal, dan kondisi fisiologis-emosional dengan efikasi diri pada atlet junior Klub CLS Surabaya. Sebelum dilakukan analisis uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas. Hasil uji normalitas disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data

Statistik	SE	ME	VE	VP	PES
Skewness	-0.09	-0.09	-0.61	-0.31	-0.77
Kurtosis	0.82	-0.08	0.57	0.32	0.16

Keterangan: SE = *Self-efficacy*/efikasi-dir, ME = *Mastery experience*/pengalaman keberhasilan, VE = *Vicarious experience*/Pengalaman vikarius, VP= *Verbal persuasion*/persuasi verbal, PES = physical and emotional state/Kondisi fisik dan emosi.

Data pada tabel di atas menunjukkan bahwa skor *skewness* untuk variabel-variabel penelitian ini berada dalam rentang -2 hingga 2, sedangkan skor *kurtosis*-nya dalam rentang -7 hingga 7. Oleh karena itu, berdasarkan kriteria statistik deskriptif *skewness* dan *kurtosis*, variabel-variabel penelitian ini diasumsikan berdistribusi normal. Keempat variabel bebas dalam penelitian ini memiliki pola hubungan linier dengan variabel tergantung yakni keyakinan diri. Selanjutnya, hasil uji hipotesis penelitian dinyatakan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Hipotesis

Variabel Bebas	Beta	t	p	Keterangan
ME	0.27	3.13	0.002	Signifikan
VE	0.40	4.36	<.001	Signifikan
VP	0.16	1.68	0.096	Tidak signifikan
PES	0.04	0.55	0.583	Tidak signifikan

Keterangan: ME = *Mastery experience*/pengalaman keberhasilan, VE = *Vicarious experience*/Pengalaman vikarius, VP = *Verbal persuasion*/persuasi verbal, PES = physical and emotional state/Kondisi fisik dan emosi.

Dari uji hipotesis parsial (uji t), hanya pengalaman keberhasilan (ME) dan pengalaman vikarius (VE) yang menunjukkan pengaruh signifikan terhadap efikasi diri. Pengalaman keberhasilan (ME) berpengaruh positif signifikan ($p=0,002$; $\beta=0,265$), menunjukkan peningkatan efikasi diri seiring pengalaman sukses. Pengalaman vikarius (VE) menunjukkan pengaruh terkuat ($p<0,001$; $\beta=0,397$), artinya melihat keberhasilan orang lain juga meningkatkan keyakinan diri. Sebaliknya, persuasi verbal (VP) dan kondisi fisiologis dan emosional (PES) tidak berpengaruh signifikan ($p=0,096$ dan $p=0,583$). Dengan demikian, hipotesis penelitian ini hanya didukung oleh variabel ME dan VE. Secara keseluruhan, model regresi memiliki kekuatan prediksi yang baik ($R=0,706$; Adjusted $R^2=0,481$), menunjukkan bahwa keempat variabel bebas mampu menjelaskan 48,1% varians pada efikasi diri.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara empat sumber efikasi diri menurut Bandura (1997) yaitu pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), pengalaman vikarius (*vicarious experience*), persuasi verbal, dan kondisi fisiologis-emosional terhadap efikasi diri pada atlet basket junior di klub CLS Knight Surabaya. Berdasarkan hasil analisis regresi ganda, ditemukan bahwa dua dari empat variabel yaitu pengalaman keberhasilan dan pengalaman vikarius memiliki hubungan signifikan terhadap efikasi diri, sedangkan persuasi verbal dan kondisi fisiologis-emosional tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.

Temuan pertama menunjukkan bahwa pengalaman keberhasilan berperan signifikan dalam membentuk efikasi diri atlet muda. Hal ini sesuai dengan teori Bandura (1997) yang menyatakan bahwa keberhasilan pribadi memberikan bukti langsung mengenai kemampuan seseorang. Pada atlet junior, keberhasilan seperti mencetak skor atau memberikan assist dalam pertandingan bukan hanya menjadi prestasi, tetapi juga memperkuat keyakinan bahwa mereka mampu mengulangi performa tersebut. Studi terdahulu (Jackson et al., 2020; Moritz et al., 2000b) menegaskan bahwa pengalaman keberhasilan memperkuat motivasi, ketekunan, dan kepercayaan diri atlet. Keberhasilan yang diperoleh sejak usia muda menjadi fondasi penting dalam pengembangan jangka panjang efikasi diri atlet.

Temuan kedua adalah pengaruh signifikan dari pengalaman vikarius terhadap efikasi diri. Pengalaman ini melibatkan

pengamatan terhadap orang lain (misalnya rekan tim atau senior) yang berhasil. Atlet muda yang melihat keberhasilan orang lain dengan latar belakang atau kemampuan serupa akan lebih percaya bahwa mereka juga bisa mencapai hal serupa. Proses modeling ini sangat penting bagi atlet yang belum memiliki banyak pengalaman langsung. Studi Horn dan Smith (2019) serta Jackson et al. (2020) mendukung bahwa observasi model yang berhasil dapat mempercepat pembelajaran dan memperkuat efikasi diri atlet muda.

Berbeda dengan dua sumber utama di atas, persuasi verbal tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan efikasi diri. Padahal, menurut teori Bandura, persuasi verbal dapat meningkatkan efikasi diri jika disampaikan oleh pihak yang kredibel dan dalam konteks yang mendukung. Dalam konteks penelitian ini, bisa jadi dukungan verbal yang diterima atlet tidak cukup kuat, tidak personal, atau tidak diberikan dalam momen yang tepat seperti sebelum kompetisi penting atau setelah kegagalan. Selain itu, persepsi atlet terhadap motivasi dan kredibilitas pemberi persuasi turut memengaruhi efektivitasnya. Penelitian Sagar dan Jowett (2012) menunjukkan bahwa bentuk komunikasi pelatih yang sensitif terhadap situasi emosional atlet lebih berpengaruh dibandingkan sekadar pemberian dorongan verbal umum.

Sumber keempat yaitu kondisi fisiologis-emosional juga tidak memiliki hubungan signifikan terhadap efikasi diri atlet dalam studi ini. Secara teori, kondisi seperti stres, kelelahan, atau kecemasan dapat menurunkan efikasi diri, namun atlet junior mungkin belum mampu menginterpretasikan sensasi fisik dan emosi mereka secara akurat. Kurangnya pengalaman dalam mengenali dan mengelola tekanan kompetitif bisa menjelaskan tidak signifikannya hubungan ini. Gomes et al. (2014) serta Robazza et al. (2023) menyatakan bahwa regulasi emosi dan pengelolaan kondisi fisiologis lebih berkembang seiring dengan bertambahnya usia dan pengalaman.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, generalisasi temuan terbatas karena hanya melibatkan atlet dari satu klub basket junior, yaitu CLS Knight Surabaya. Kedua, desain cross-sectional membatasi penarikan kesimpulan kausal. Ketiga, penggunaan kuesioner self-report berpotensi menimbulkan bias persepsi atau keinginan sosial. Keempat, faktor kontekstual dalam persuasi verbal dan kondisi fisiologis-emosional belum dieksplorasi secara mendalam, sehingga

dapat memengaruhi hasil yang tidak signifikan. Kelima, tidak dilakukan analisis mediasi atau moderasi, yang membatasi pemahaman mekanisme hubungan antarvariabel. Oleh karena itu, hasil studi ini perlu ditafsirkan secara hati-hati dan diuji lebih lanjut dalam konteks yang lebih luas serta menggunakan metode yang lebih beragam.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pengalaman keberhasilan (mastery experience) dan pengalaman vikarius (vicarious experience) terbukti berperan signifikan dalam membentuk efikasi diri atlet basket junior CLS Knight Surabaya, menguatkan teori Bandura. Namun, persuasi verbal dan kondisi fisiologis-emosional tidak menunjukkan hubungan signifikan, kemungkinan karena usia dan pengalaman atlet yang belum optimal dalam mengelola emosi atau menginternalisasi dukungan. Dengan demikian, peningkatan efikasi diri atlet muda sebaiknya berfokus pada pengalaman keberhasilan langsung, observasi model yang efektif, serta dukungan terhadap kondisi fisik dan mental mereka.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada Klub Basket Junior CLS Knight Surabaya yang telah mengisinkan pengambilan data. Terima kasih juga kepada responden penelitian ini, serta kepada inisial reviewer yang memberikan masukan berharga untuk penyempurnaan artikel ini.

REFERENSI

- Agestin, H. D., Oktaviano, G. R., Wulan, D. R., Didanta, H. M., Asy-Syamil, I. M., & Rahayuni, K. (2022). Analisis deskriptif tentang cabang olahraga basket dengan hashtag (#Ponxxpapua) pada akun instagram PERBASI Descriptive analysis about basketball with the hashtag (#ponxxpapua) belonging to the perbasi.ina instagram account. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 2(1), 49–62.
- Akbar, A. (2022). Analisis pembinaan bola basket tim Pra-PORA banda aceh dalam menghadapi PORA 2022. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(1).
- Baker, C. S. (2012). The development of the self-efficacy of balance scale (sebs): Investigation of psychometric properties in female basketball players. *Theses and Dissertations-Rehabilitation Sciences*.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. *Exercise and Sport Science Reviews*, 16(1), 423–458.
- Gomes, A. R., Resende, R., & Albuquerque, A. (Eds.). (2014). *Positive human functioning from a multidimensional perspective. Volume 1. Promoting stress adaptation*. Nova Publishers.
- Hartoto, S., Firmansyah, A., Prakoso, B. B., Ayubi, N., & Pratama, S. A. (2023). The role of self-monitoring and self-efficacy on the athletes' motivation and performance: Evidence from athlete training institutions in Indonesia. *Revista de Psicología Del Deporte*, 32(1), 129–137.
- Hepler, T., Hill, C., Chase, M., & Feltz, D. (2021). Self, relational, and collective efficacy in athletes. In Z. Zenko & L. Jones (Eds.), *Essentials of exercise and sport psychology: An open access textbook* (pp. 643–663). Society for Transparency, Openness, and Replication in Kinesiology. <https://doi.org/10.51224/B1027>
- Horn, T. S., & Smith, A. L. (Eds.). (2019). *Advances in sport and exercise psychology* (Fourth Edition). Human Kinetics.
- Jackson, B., Beauchamp, M. R., & Dimmock, J. A. (2020). Efficacy beliefs in physical activity settings: Contemporary debate and unanswered questions. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (1st ed., pp. 57–80). Wiley. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9781119568124.ch4>
- Khaleghi, B., Sheykhzadeh, G. R., Derakhshan, S., & Eyni, S. (2025). Mental toughness and competitive state anxiety in Iranian adolescent athletes: The mediating role of emotional self-efficacy and mindfulness. *Sport Sciences for Health*. <https://doi.org/10.1007/s11332-025-01411-z>
- Liu, M., Kong, A., Lau, N., Feng, Z., & Liu, X. (2024). Basketball self-evaluation matrix: Discrepancy between self-confidence and decision-making performance on psychological profiling of players. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1404701. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1404701>
- Lochbaum, M., Sisneros, C., Cooper, S., & Terry, P. C. (2023). Pre-event self-

- efficacy and sports performance: A systematic review with meta-analysis. *Sports*, 11(11), 222. <https://doi.org/10.3390/sports1110222>
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The Relation of Self-Efficacy Measures to Sport Performance: A Meta-Analytic Review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280–294. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608908>
- Palomino, Y. C. V. (2024). Nivel de autoeficacia percibida en los seleccionados sub 17 de básquetbol Ayacucho, 2023. *Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga*.
- Robazza, C., Morano, M., Bortoli, L., & Ruiz, M. C. (2023). Athletes' basic psychological needs and emotions: The role of cognitive reappraisal. *Frontiers in Psychology*, 14, 1205102. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1205102>
- Sagar, S. S., & Jowett, S. (2012). Communicative Acts in Coach–Athlete Interactions: When Losing Competitions and When Making Mistakes in Training. *Western Journal of Communication*, 76(2), 148–174. <https://doi.org/10.1080/10570314.2011.651256>
- Usher, E. L., & Pajares, F. (2009). Sources of self-efficacy in mathematics: A validation study. *Contemporary Educational Psychology*, 34(1), 89–101. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2008.09.002>
- Villani, D., Caputo, M., Balzarotti, S., & Riva, G. (2017). Enhancing self-efficacy through a blended training: A pilot study with basketball players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(2), 160–175. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1079921>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (Seventh edition). Human Kinetics.
- Yang, P., Xu, R., & Le, Y. (2024). Factors influencing sports performance: A multi-dimensional analysis of coaching quality, athlete well-being, training intensity, and nutrition with self-efficacy mediation and cultural values moderation. *Heliyon*, 10(17), e36646. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e36646>
- Yang, Z. (2020). An empirical analysis of the relationship between self-efficacy, motivation, and team performance of high-level basketball players. *Revista de Psicología Del Deporte*, 29(4), 221–231.